

2019年度「布佐 遊具うんどう教室」

「遊具うんどう教室」は、5年後も今のまま!を合言葉に楽しく運動する教室です。皆さんの健康づくり・仲間づくりを応援します。

健康生活サポートリーダー（ボランティア）さんが大活躍！！

- ☑ 原則、毎月第2水曜日（祝日除く）に実施（8・2月は休み）
- ☑ 雨天時は中止 ☑ 帽子・タオル・飲み物を持参



【場所】 布佐 南公園内 うんどう遊園 ※駐車場はありません

【日程】

2019年 4月	10日	午前 10:00～11:00	
5月	8日		
6月	12日		
7月	10日		
8月	盛夏にてお休みです		
9月	11日	午前 10:00～11:00	
10月	9日		
11月	13日		
12月	11日		
2020年 1月	8日	午前 10:00～11:00	
2月	厳冬にてお休みです		
3月	11日		



～自分にあった運動を、無理せずゆっくり行いましょう～

1 つまづかない運動

- ・足首の関節が柔らかくなる
- ・転倒防止
- ・膝にかかる負担の軽減



2 かいだん運動

- ・階段の昇り降りが楽になる



3 ふらつかない運動

- ・平衡感覚の向上
- ・ふらつき予防



4 全身のびのび運動

- ・上半身の疲れ・肩こり
腰痛を改善する



＜お問合せ＞ 我孫子市役所 高齢者支援課

TEL. 7185-1112

～遊具うんどう教室参加にあたって～

◆教室当日は運動しやすい服装でご参加下さい。

夏の服装

通気性がよく、汗を吸収しやすい素材がよいでしょう。直射日光の強い時には、幅の広い帽子を着用し、皮膚をあまり露出しないような袖のある衣類を着用しましょう。

冬の服装

寒くないように、厚手のトレーナー、スエットパンツ、帽子、手袋など保温性を十分に考慮してください。手袋は、滑り止めがあると安全です。



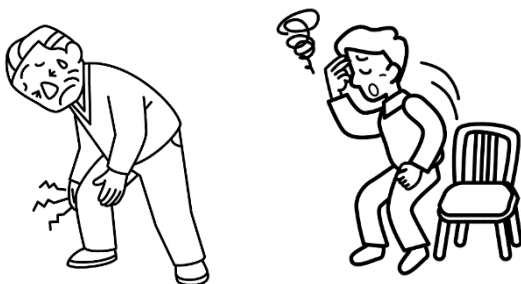
運動靴

踵部分がしっかりして滑りにくく、足にフィットしたのを選びましょう。

*水分補給用の飲み物・汗拭きタオルもご持参下さい。

～楽しく元気に運動を続けるために～

◆教室中に起きた事故やけがなどは各自の責任となります。体調管理に気をつけ、身体の調子が悪いときはお休みしましょう。



健康でいるために、無理をしないことも大切です！